

بەرهەمی
گروپی پایە

خەو
لە دیدی ئیسلامدا

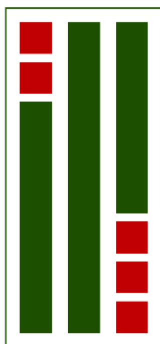
نووسین: د. **موحەممەد** ئەلعشری
وەرگێڕان: د. **موحەممەد** جەببار



ناوەڕۆک







پــایە

پلەپلە بەرەو پایەیەکی ڕۆشنبیریی پتەوتر و باڵاتر!





پێشکەش بە هەموو تێکۆشەرێک کە خەمی گەلانی موسڵمان،

خەوی لە چاوانی زڕاندووە!

٢٠٢٤

پێویستە شێوازی بیرکردنەوەمان لەسەر خەوتن بگۆڕین!

قۆستنەوەی کاتی زیادەی خەوتن و پاشەکەوت کردنی کاتی زۆرتر.

پێشەکی

کاتی تۆ بە پێچەوانەوە دەست بە ژماردن دەکات هەتا سفر بوون، لەو کاتەوەی کە لە سکی دایکتدای.

هەر ئاستێکی ژیانیشت، قۆناغێکی تایبەتی خۆی هەیە، لەگەڵ کاتێکی دیاریکراودا.

تەنانەت لەو کاتەی کە لە بیرۆکەی کاتیش تێنەگەیشتبوویت، دیسانەوە گیرۆدەی هەموو ساتەکانیت.

جگە لەوەش، هەموو کایەکانی ژیانت دیاریکراو و سنووردارە ئەو هەناسەیەی کە لەدەستت دەچێ هەرگیز ناگەڕێتەوە. هەر بۆیە ساتی نێوان ئەم دوو سنوورە گرنگە؛ لەدایکبوون و مردن، دەبێت بە ژیرانە بەسەربرێن. وەک کەڵەپیاوەکانی مێژوومان.

بۆنموونە عەمیری کوڕی عەبدقەیس دەگێڕێتەوە کە پیاوێک پێی وتووە: وەرە هەندێک کات بکوژین و دەمەتەقەیەک پێکەوە بکەین، عەمریش بە دڕدۆنگییەوە وەڵامی دەداتەوە: تۆ وەرە خۆر و کات ڕابگرە! ئەوجا چۆنت دەوێ با دەمەتەقێ بکەین.

حەسەنی بەسڕی دەیفەرموو: «ئەی نەوەی ئادەم، تۆ چەندان ڕۆژی؛ گەر ڕۆژێکت لێ بەسەرچوو ئەوە، پارچەیەکت لەدەست داوە.»[1]

---

(1) يا أبن آدم إنما أنت أيام، إذا ذهب يومك ذهب بعضك.



بە لەبەرچاوگرتنی ئەوانەی سەرەوە، ئیبن ئەبی دونیا دەڵێت: «هەر ڕۆژێک دێت و دەڕوات، بەشێک لە من کۆچی دوایی دەکات و من جگە لە چەند هەناسەیەک هیچی تر نیم.»

سەرەڕای هەموو سوودە تەکنەلۆژییەکانی ئەم دواییە، وەک فڕۆکەکان کە گەشتە چەند ڕۆژییەکان کورت دەکەنەوە بۆ کاتژمێرەکان، یان نامەکان کە هەفتەی دەخایاند بۆ گەیاندنی، ئێستە لە چەند چرکەیەک دەنێردرێت. بەڵام هێشتا هەست بە زوو تێپەڕبوونی کات دەکەین، ئەمە چۆن وایە؟

ئیبن قەییم جەختی دەکاتەوە: «بە فیڕۆدانی کات لە مردن خراپترە، چونکە مردن لە دونیا جیات دەکاتەوە ، لە کاتێکدا بە فیڕۆدانی کات لە خوا جیات دەکاتەوە!»

بەهەمان شێوە خەلیلی کوڕی ئەحمەدی فەراهیدی گلەیی لە یەکێک لە بارگرانییە قورسەکانی ژیانی ڕۆژانەی دەکرد، دەیگوت: «قورسترین سات کە ڕووبەڕووم دەبێتەوە ئەو ساتەیە کە خۆم بە نانخواردنەوە سەرقاڵ دەکەم!»(2)

بە دڵنیاییەوە ئەم دەقە پێویستە لە چوارچێوەی هەموو کایەی شەریعەتدا ببینرێن. بەڵام بە ڕوونی دەتوانرێت جەختکردنەوەیەک بدۆزرێتەوە کە چۆن کات چەمکێکی پیرۆز و ئامادەیە لایان. ئەمەش تا ئەو ڕادەیە بوو کە تەنانەت ئەو بابەتانەی کە پێویستیان بە ژیان هەیە، لەلایەن نمونەکانی سەروەرانی ڕابردوومانەوە حیسابی بۆ دەکرا و قورسایی خۆی هەبوو.

کاتێک خەریکی شیکردنەوەی شێوازی ژیانی کەسایەتییە گەورەکانمان دەبین، بۆمان دەردەکەوێت هۆکاری سەرەکی شکستمان لە ڕێکخستنی کات دەگەڕێتەوە بۆ نەتوانینمان لە دەستبەسەراگرتنی خەوتن.

(2) أثقل الساعات علي: ساعة آكل فيه



ئایا خەوتنت خۆشدەوێت؟

ئەوانەی کات بە نرخ دەزانن و درک بە کەمی بڕەکەی دەکەن، پەیوەندییەکی خراپیان لەگەڵ جێگاکانیان هەیە.

﴿تَتَجَافَىٰ جُنُوبُهُمْ عَنِ الْمَضَاجِعِ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ خَوْفًا وَطَمَعًا﴾

" برکیان لە پێ خەفەکانیان جاڕز دەبێ و بە ترس و بە هومێدەوە هانا وەبەر پەروەرندەی خۆ دەبەن و، لەو بژیوەی پێمان داون خێرێ دەکەن. "

ئەوان هەست بە بارگرانییەکی قورس دەکەن کاتێک خەواڵوویی و ئازارەکانی نزیکبوونەوەی خەو دەناسنەوە، بە ڕادەیەک کە عەبدوڵای کوڕی داود بەم شێوەیە ڕوونی دەکاتەوە: «ئەگەر یەکێکیان تەمەنی بگیشتایەتە چل ساڵ، جێگاکەی دەپێچایەوە!»[3]

بە زانینی ئەوەی کە ئەوەی لە ژیانیان دەمێنێتەوە کەمترە لەوەی پێشتر تێپەڕیوە، خۆیان لە جێگاکانیان بەدوور دەگرت. بۆ ئەوان هیچ کاتێک نەماوە بۆ بەفیڕۆدان لە خەودا.

هەر جارێک خۆر هەڵدەهات، ئەلموفەدلی کوڕی یوونس بە حەسرەتەوە دەیگوت: «شەوێکی تەواو لە ژیانم ڕۆشتووە.» بۆ هەر شەوێک کە بێ ئەنجام تێدەپەڕێت، ئێمە هێزی گەنجی خۆمان ڕادەستی لاوازیی پیری دەکەین. هەروەها ئەبولفەتح

---

(3) كان أحدهم إذا بلغ أربعين سنة، طوى فراشه.



ئەلبوستی تێبینی ئەوە دەکات کە: «ئەگەر کەمبوونەوەی تەمەنم نەبێتە هۆی زیادبوونی زانست یان کردار، ئەوا من و ئاژەڵەکان یەکسانین!»

تەنانەت ئەگەر خەویشت خۆش نەوێت، بە شێوەیەکی ناڕاستەوخۆ هەموو کۆنترۆڵی ئەندامەکان و پارچەکانی لەشی خۆت دەدەیت بە دەستی خەو و ئەمەش بە مانای ئەوە دێت کە کۆتاییەکە بۆ بەرهەمهێنانەکان. بە جۆرێک کە لە دەستی خۆت نییە و هەر کاتێک خەوت هات بە بێ ویستی خۆت بە تەواوی کۆنترۆڵت نامێنێت. ئێمە دەبێت ئەم کۆنترۆڵە بگەڕێنینەوە.

گرنگی شەو

جاروبار کەسێکمان ئەو پرسیارەی لێکراوە کە ئایا پەیوەندییەکانت لەگەڵ قورئاندا چۆنە؟ ئایا هەست دەکەیت پێویستت بە کاتی زیاترە لەگەڵ قورئان بەسەری بەریت؟ بەڵام هێشتا هەست دەکەیت زۆر سەرقاڵیت؟

ئیبنوقودامە دەڵێت: «بە باش نەزانراوە خەتمی قورئان بۆ زیاتر لە چل ڕۆژ دوا بخرێت.»[4]

هەروەها ئیبنو قورتوبەش لە دوای ئەو قسەیەدا زیادەیەک دەخاتە سەری و دەڵێت: «چل ڕۆژ بۆ تەمەڵەکان و ئەو کەسانەیە کە سەرقاڵن!»[5]

ئەمەش بەو مانایەی بێت کە پێویست بە کەمتر لە ماوەی چل ڕۆژ بە شێوەیەکی ڕۆتین قورئان تەواو بکرێت بە شێوەی خەتمە.

(4) ويُكره أن يؤخر ختمة القرآن أكثر من أربعين يوما.

(5) والأربعين مدة الضعفاء وأولي الأشغال.



ئایا هەر کەسێک لە ئێمە چەندان چل ڕۆژی تێپەڕاندووە؟

لەوەیە هەندێک پرسیارێکی دیکە بکەن، ئایا هەست دەکەیت کە زانست و زانیاریت زۆر بێت؟ بەڵام لە کوێ کاتت بدۆزیتەوە؟ ئایا چەندان پڕۆژێک هەیە حەزت کردبێت و بڕیارت دابێت کە بەجێی بگەیەنیت، بەڵام کاتی گونجاوت دەست نەکەوتبێت و نەتوانیت کاتەکانی خۆت بۆ ئەنجامدانی دابین بکەیت؟

نهێنییەکە لە شەودایە!

خەتتابی بەغدادی هەمیشە ئەو قسەی دەکرد کە «باشترین کاتی خوێندنەوە شەوە، پێشینانمان دەستیان دەکرد بە خوێندن لە پاش نوێژی عیشا. زۆر جار هەڵنەدەستان هەتا بیستنی بانگی بەیانی.»[6]

پێشینانمان ئەوەندە نرخی کاتە تاریکەکانیان زانیوە بۆ نموونە مەحەمدی کوڕی حەسەنی شەیبانی کاتێک هەوڵی دەدا شەوان خەوی لێ نەکەوێت هەندێک ئاوی ساردی لە تەنیشتی خۆی دادەنا. لە کاتێکدا کە خەو زاڵدەبوو بە سەریدا، هەندێکی بە دەم چاوی دەپرژان بۆ لابردنی خەو.»

هەندێکشیان شەوانە پشتیان دانەدەپۆشی بە جلوبەرگی گەرم، بۆ ئەوەی سەرمایان بێت و هەستی خەو بە سەریاندا زاڵ نەبێت و بتوانن بمێننەوە.

بە هەمان شێوە پێشەوا نەوەوی باسی گەشتەکەی خۆی دەکات بەرەو سووریا و دەڵێت: «بیرمە دوو ساڵی ڕێکمە کە لە سووریا بەسەر برد بە هیچ شێوەیەک پاڵ

(6) وأفضل المذاكرة مذاكرة الليل، وكان جماعة من السلف يبدؤون في المذاكرة من العشاء

فربما لم يقوموا حتى يسمعوا أذان الصبح.



نەکەوتمە بۆ خەوتن بە ئیسراحەتی.» لە قسەیەکی تری هاوشێوە؛ فاتیمە، کچی پێشەوا شافعی دەگێڕێتەوە کە «باوکی زۆر جار شەوان دەمایەوە بە دیار خوێندن و موتاڵاکردن بەو شێوەیەی کە ئەمە کچە شەوی حەفتا جار چراکانی بۆ دادەگیرساند و ڕۆشنی دەکردەوە بۆ ئەوەی بتوانێت بە جوانی بخوێنێت.»

ئێمە دەبێت درک بەوە بکەین کە ژیان زۆر لە پێش ئێمەوە دەستی پێ کردووە و زۆریش بەردەوامە دەبێت پاش مردنی ئێمە. کاتێکی ئێجگار کەمە و دیاریکراومان لە پێش دەست دایە بۆ ئەوەی بتوانین بە جوانی سوودی لێوەربگرین؛ هەمە ڕێزی لێ بنێن و هەمە درک بە تەواو بوونی بکەین.

بنەماکان (مەبدەئەکان)

ئایا هەستت بە خاڵی هاوبەشی نێوان ئەو کەڵەزانایانە کردووە؟ هەر هەموویان چەند شتێکی گرنگیان بە دەست هێناوە کە دەتوانن پێی سەربەرزبن لە ڕۆژی دوایی. ئەوە شتێکە کە هەموومان لەسەری هاوڕاین لە نێوان تەمەنە جیاوازەکان و سەدە جیاوازەکاندا زاناکان توانیویانە زاڵ بن بە سەر خەو و شێوازی خەوتنی خۆیان، بۆ ئەوەی کە ڕۆڵێکی باشتر ببینن لە بەکارهێنانی تەواوی توانای خۆیان.

یەکێکە لە هەرە جوانترین کلتوورانەی کە هەمانە وەک موسڵمان، بریتییە لە کۆنترۆڵکردنی نەفس بۆ بەدەستهێنانی زیاتری زانست و کردەوەی چاکە.

خودای گەورە بەهەشتی بۆ ئێمە ئامادە کردووە. بەهەشتێک کە بە هیچ چاوێک نەبینراوە، هیچ گوێیەک نەیبیستووە و هیچ دڵێک نەیتوانیوە بە هیچ شێوەیەک وێنای بکات. گەیشتن بەمە ئاستە بەرزە پێویستی بە ڕەنجە و یەکێکیش لەو ڕەنجانەی کە



پێویستە وەکو زەحمەتێک بیکێشین بۆ بە دەست هێنانی زانست، بریتییە لە ماندووکردنی ئەندامەکانی لاشە.

هەروەکوو یەحیای کوڕی ئیبنو کەسیر دەفەرموێت: «بە ئیسراحەتی لاشە زانست بە دەست نایەت.»[7]

ئەمەش نەک تەنها لە ئایین بەڵکوو بە کار دێت بۆ بە دەستهێنانی هەر ئامانجێکی مەزن؛ بۆ نموونە پێشەوا ئیبنو قەییم کورتی دەکاتەوە لەم ڕستەیەدا:

«ئاوەزمەندانی هەموو گەلێک کۆکن لەسەر ئەوەی خۆشگوزەرانی بە خۆشگوزەرانی دروست نابێت و ئەوەی پشوودانی هەڵبژاردبێت، لە دەستی دەرچووە.»[8] هیچ شتێک وەکو ئەو ڕێزلێنانە نییە کە خوای گەورە لە بەندەکانی دەنێت کاتێک خەریکی داواکردنی لێخۆشبوون و تەوبەن لە درەنگانی شەودا.

﴿وَبِالْأَسْحَارِ هُمْ يَسْتَغْفِرُونَ﴾

٢٤ کاتژمێر بەشت ناکات؟

ئێمە هەمووومان ڕاهاتووین لەسەر جۆرە دەربڕینەیەکی وەک: «کاتی پێویستمان نییە لە ڕۆژدا، یان خەریکی زۆر شتین و کاتی گونجاومان دەست ناکەوێت بۆ ئەنجامدانی هەر هەمووی بە شێوازێکی باش!»

ئەم دەربڕینانە بە تایبەتی بەکاردێن بۆ ڕوونکردنەوەی ئەوەی کە ئەگەر کاتی زۆرمان هەبووایە ئەوا دەبووین بە کەسێکی زیاتر وەبەرهێن، بەڵام لە هەموو ڕستەکانی پێشوودا

(7) (لا يدرك العلم براحة الجسم)

(8) (قد أجمع عقلاء كل أمة على أن النعيم لا يُدرك بالنعيم، وأن من آثر الراحة فاتته الراحة)



ئەوەمان بۆ دەردەکەوێت کە هەمیشە کێشەکە لە کەمی کات نییە، بەڵکوو لە شێوازی بیرکردنەوەیە لەو کاتەی کە ڕێگە خۆش دەکات بۆ زیاتر تێکشکانمان و بە دەست نەگەیشتنی ئامانجەکانمان.

ئەگەر بە جوانی بیری لێ بکەینەوە بۆمان دەردەکەوێت کە کەسە سەرکەوتووەکانیش بە هەمان شێوە بیست و چوار سەعاتیان هەیە لە ڕۆژێکدا و تەنها کۆمەڵە شتێکی جیاوازە لە نێوانمان:

- تێپەڕینی کات بە خێرایی:

پێغەمبەرمان دروودی خوای لەسەر بێت، دەفەرموێت: ڕۆژی قیامەت نایەت هەتاوەکو کات بە خێرایی تێنەپەڕێت. لە هەرموودەیەکی تر پێغەمبەر دروودی خوای لەسەر بێت فەرموویەتی: «ڕۆژی قیامەت ڕوو نادات هەتاوەکو کات کەمتر نەبێتەوە؛ ساڵێک وەک مانگی لێ دێت، مانگێک وەکو حەفتەیەکی لێ دێت، هەفتەیەکیش وەکو ڕۆژێک تێ دەپەڕێت، ڕۆژیش وەکو سەعاتێکە و سەعاتیش وەک بڵێسەی ئاگرێک بە خێرایی دەڕوات.»

- بەرەکەت:

بەرەکەت لە خودی کاتدایە. دەکرێت زیاد بکرێت بە تەقوا، کەمیش ببێتەوە بە ئەنجامدانی تاوان.

- ئەو ڕێگەیەی کە پێشینانمان کاتەکانی خۆیان پێ بەڕێوە دەبرد:

ئەمە ئەو بابەتەیە کە هەتاکوو کۆتایی لە سەری بەردەوام دەبین...



دابەشکردنی شەوەکە بۆ سێ بەش:

ڕەبیعی کوڕی سولەیمانی موورادی، ئەوومان بۆ باس دەکات کە پێشەوا شافیعیی مامۆستای، شەوی بەکارهێنا بوو بە سوودی خۆی، ئەوەش بە دابەشکردنی بۆ سێ بەشەوە.

بەشی یەکەمی بۆ خوێندن و نووسین، بەشی دووەمی بۆ نوێژکردن و بەشی سێیەمی بۆ خەوتن. پێشەوا شەفعی خۆشی لە هۆنراوەیەکی دەنووسێت:

بقدر الكـد تكسـب المعالــي   ومن طلب العلا سهر الليـالـي

ومن طلـب العلـى بغيـر كـدٍ   أضاع العمر في طلب المحالِ

«بەقەد بڕە هیلاکی خۆت بڵندایی بە دەست دێنی، ئەوەشی دەیەوێ باڵایی بە دەست بێنێ دەبێ شەوان نەخەوێ.

جا ئەوەی بێهیلاکی بیەوێ پایەبەرز بێت، هەموو تەمەنی لە ئەستەمدا بەسەربردووە.»

ئەمە تەنها سیفەتێکی پێشەوا شافعی نەبووە، بەڵکو زۆربەی زاناکانی ئەو سەردەمە بەو شێوەیە سوودیان لە وەرگرتنی دابەشکردنی کاتەکانی خەو کردبوو بۆ کارکردن لە شەواندا.

ئەبوو عوبەیدی بەغدادی کە شەوی بۆ سێ بەش دابەش دەکرد، لە سێیەکی یەکەم نوێژی دەکرد، لە دووەمیش دەخەوت و لە کۆتاییی شەویشدا دەستی بە نووسین و وەرگرتنی زانست دەکرد.



هەمان بابەتیش لای جەعفەری نەیسابووری لە لایەن کوڕەزاکەیەوە باس کراوە دەڵێت: باپیرم وا ڕاهاتبوو کە شەوی دابەشی سێ بەش بکات. بەشێک بۆ نوێژ، بەشێک بۆ خەو و بەشێک بۆ خوێندن و نووسین.

ئەمە ئەو بەشەی ڕۆژگارە کە تێیدا دنیا کپ و ئارامە و کاتێکی لە بارە بۆ برەودان بە تواناکانی خۆت. مێشک ئاسوودە و واڵایە لە خەیاڵ و جەنجاڵی ژیان. ئەو زانایانە ئامادە نەبوون ئەو کاتە باشە تەنها بە خەو بە سەر بەرن.

بەڕێوەبردنی خەو

وا دیارە ئەو کەسانەی کە ئاواتی بەرزیان هەیە بێگومان دەناڵێنن بە دەست قوربانی دان بەخەو بۆ بە دیهێنانی بەشێک لە ئاواتەکانیان. بەڵام ئەوانەی کە بێزار نین شاعیر بۆیان دەنووسێت:

یا أیها العبد المسيء إلى متى   تفني زمانك في عسى و لربما

ئەی بەندەی گوناهکار ئەرێ هەتا کەی، هەر پلانت هەیە وا کات بە سەر بەری بە "بریا و مەگەر" ؟!

لە هەموو جیهاندا کاتێک کەسانێک بە ئاگان کە ناوچەکەیان هەموویان نوستوون. ئێمە دەتوانین لەم کەسە بە ئاگایانە بین! ئێمە دەتوانین بێدار بین! مەگەر بەهەشتێکمان نییە کە پێشبڕکی بۆ دەکەین؟ ئایا ئێمە پەروەرێنێکمان نییە کە ئەمانەوێ خۆشحاڵی بکەین؟



زەمەخشەری دەپرسێت:

أأبيت سهران الدجى و تبيته   نوما و تبغي بعد ذاك لحاقي

من تاریکی شەوەکان بێدار دەبم و تۆش بەڕێی دەکەی بە نووستن، جا دەتەوێ پێش من بکەوی؟

لەوانەیە لە خۆمان بپرسین کە چۆن ئاستێکی بەرزی بەرهەمهێنانیان هەبووە بەو خەوە کەمەشەوە؟ مەگەر خەوتن بۆ جەستە پێویست نییە؟

هەمان پرسیار لە ڕەبیعی کوڕی خوثەیم کرا. پێی گوترا: ئایە تۆ پشوو نادەی؟ لە وەڵامدا گوتی پشوودان ئەوەیە کە من بە دوایدا دەگەڕێم.

ئەمە هەمان ئەو شوێنکەوتە گەورەیەبوو کە کچەکەی پرسیارێکی لێ کرد گوتی: باوکی ئازیزم! بۆچی من مرۆڤەکان دەبینم کە خەوتوون، کەچی پێناچێت بتەوێت بخەوی؟ ئەمە هەڵبژاردنی شێوازی ژیان بوو، واتە هەڵبژاردنی بەدەستهێنانی ماڵێکی باشتر لە قیامەت دا.

لە عەبدوڕەحمانی کوڕی مەهدییەوە: «ئەگەر بە حمادی کوڕی سەلامە بڵێن تۆ بەیانی دەمری، ئەوە نەیدەتوانی شتێکی دیکە بکا لەوە زیاتر کە هەیەتی.»(9)

ئامانجمان لە ڕێگەی بەڕێوەبردنی خەوەوە، ناوبانگمانە لەلای خودا و فریشتەکان لە کاتی کۆبوونەوەکانی خۆیان. بەڵام چۆن؟

(9) لو قيل لحماد بن سلمة : إنك تموت غدا ، ما قدر أن يزيد في العمل شيئا.



ئەویش لە ڕێگەی خەوی فرەقۆناغەوە کە یەکێکە لە کاریگەرترین ڕێگاکان بۆ چارەسەرکردنی کەمخەوی، بەدەستهێنانی کاتژمێری زیادە لە شەو و ڕۆژدا و بە وزەی زیاتر لە جارانەوە.

پێغەمبەر دروودی خوای لە سەر بێت ئەفەرمووێت: «سوود لە سەرخەوشکاندنی ڕۆژ وەرگرن بۆ ئەوەی بتوانن شەونوێژ بکەن.»(10)

خەوی فرەقۆناغ

خەوی فرەقۆناغ وەک سووتەمەنی وا بووە بۆ عەقڵی گەورە زاناکانمان لە سەرانسەری مێژوودا. وەک لە سەرەوە باسمان کرد زۆرێک لە زانایانی ئێستای ئیسلام و چاکەکارانیش کە بەو جۆرە ناسراون زۆر کەم دەخەون. جگە لەوەش خوێنەرانی هاوچەرخی فرەقۆناغی لە زانا ڕۆژاوایەکان، کە ئێمە دەیانناسین بریتین لە تۆماس ئەدیسۆن، باکمینستەر فولّە و نیکۆلا تێسلا. بازرگان و سەرمایەدارانی تری بەناوبانگی جیهان بەوە ناسراون تەنها چوار کاتژمێر لە ڕۆژێک دەخەون.

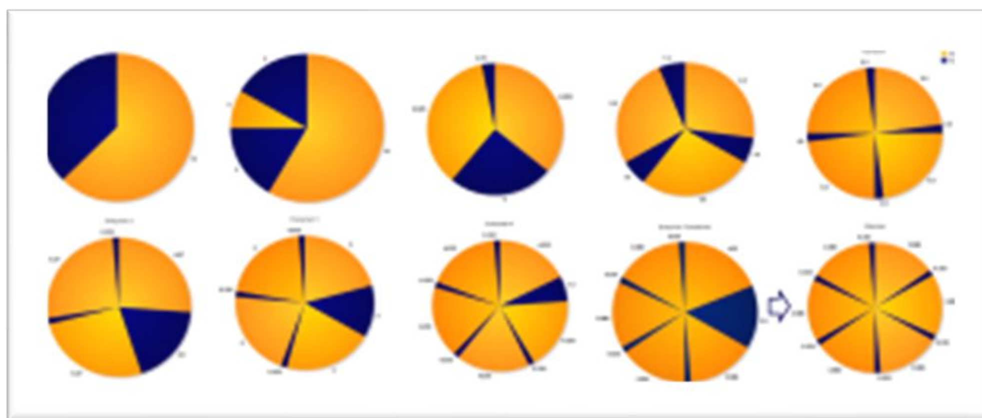
ئەوانەن کە بە شێوەی فرەقۆناغی دەخەون بە درێژایی ڕۆژەکە لە دوو سەرخەوشکاندنی بیست خولەکی و خەوێکی کرۆکی کە لە شەودا دەکرێت بۆ ماوەی سێ بۆ چوار کاتژمێرە.

درێژی خەوی ناوەکی -کرۆکی- لەگەڵ ژمارەی خەوتنەکان لە مرۆڤێک بۆ مرۆڤێک جیاوازترە، بەڵام ئەوانەی کە جیاوازی خەوتنیان بە باشی گۆڕیوە، تێکڕا بە ماوەی چوار بۆ

(10) استعينوا بقائلة النهار على قيام الليل.

پێنج کاتژمێر لە ڕۆژەکە خەوتبوون ئەمەش نزیکەی بیست کاتژمێر کاتی بەرهەمهێنانیان بۆ دەمێنێتەوە لە بیست و چوار کاتژمێرەکە.

لەم حاڵەتەدا جەستە خۆی دەگونجێنێت لەگەڵ خشتەیەکدا ئەویش بە خێراتر چوونە ناو " جووڵەی خێرای چاو" یان " خەوی ڕێم" ئەمەش پێویستی جەستە بۆ خەوتن لە ماوەکی کەمتردا دابین دەکات.



هەندێک خشتەی تریش هەن کە تەنها لە سەرخەوشکاندنی بیست خولەکی پێکدێن کە بە درێژایی ڕۆژەکە لە یەکتر جیا دەکرێنەوە، تێکڕا لە ڕۆژێکدا ٣ کاتژمێر دەنوون بە شێوەی سەرخەوشکاندنی جیاکراوە.

بە دڵنیاییەوە ئەمە نزیکترە لەوەی کە پێشەوا نەوەوی دەی کرد کاتێک بۆ ماوەی دوو ساڵ ڕێگەی نەدا تەنانەت پاڵیش بکەوێت بە ئیسراحەت.

بەدری کوڕی جومعە کە لە پێشەوا نەوەوی پرسی سەبارەت بە خەوەکەی لە وەڵامدا گوتی: «ئەگەر خەو زاڵ بووایە بەسەرم ئەوە بۆ چەند ساتێکی کەم لەسەر کتێبەکان دەنوستم. ئەوکات سەرنج و بیر و هۆشی خۆمم بۆ دەهاتەوە و دەستم بە کارەکەم دەکرد.»



بە پەیڕەوکردنی مۆدێلی پێغەمبەرایەتی دەزانین لە ماوەی ڕۆژەکەدا دوو خەوی کورت یان سەرخەوشکاندن باوبووە! بەڵام زۆربەی خەڵک تەنها وادەزانن یەک دانەی پاش نیوەڕوانە! ئەنجامدانی هەردووکیان هۆکارێکی سەرەکییە بۆ ئەوەی بە درێژایی ڕۆژ بە خەبەر بمێنینەوە و بەهێزتربین:

♦ سەرخەوشکاندنی بەیانیان:

عائیشە دەگێڕێتەوە: پێغەمبەری خوا دروودی خوای لە سەر بێت، دوای دوو ڕاکەتەکەی فەجر لە لای ڕاستی خۆی پاڵ دەکەوت تا بانگی قامەت. هۆکاری ئەم پشوودانە بۆ ئەوەیە کە مرۆڤ ماندوو بووبێت دوای ئەنجامدانی شەونویژ، بۆ ئەوەی وزەی مرۆڤ نوێ بێتەوە.

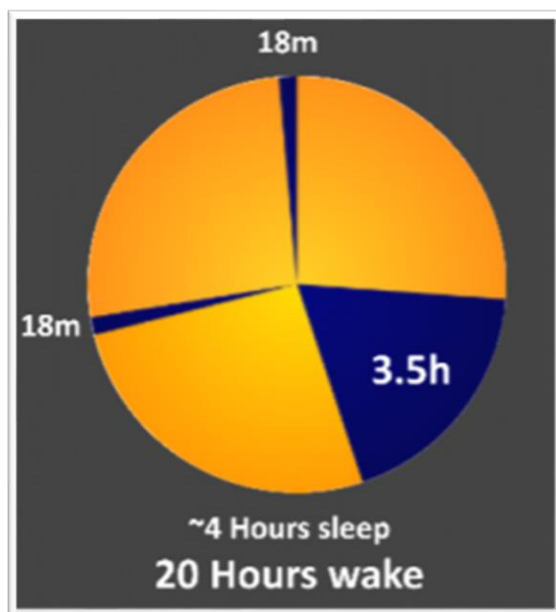
♦ پشووی نیوەڕوان:

ئەنەسی کوڕی مالیک دەگێڕێتەوە کە ئوم حەڕام پێی وتووە: پەیامبەر دروودی خوای لە سەر بێت، ڕۆژێک لە ڕۆژان لە ماڵەکەیدا کورتەخەوێکی نیوەڕۆی کرد. پاشی سەرخەوەکە بە ڕووخۆشییەوە هەستایەوە. هاوەڵانیش هەر بەم جۆرە خەویان دەکرد.

ئەنەسی کوڕی مالیک دەگێڕێتەوە: ئێمە زوو نوێژی هەینیمان دەکرد، دواتر خەوی نیوەڕۆمان دەکرد. جگە لەوەش، سهەلی کوڕی سەعد ئەفەرموێت: ڕۆژانی هەینی تا دوای نوێژکردن، پشوو و نانی نیوەڕوانی نەبوو.



بە پێی توێژینەوەکان، ئەو دوو سەرخەوەی کە لە سەرەوە باسمان کرد ئەگەر بە کاری بهێنین لەگەڵ خەوە کرۆکییەکەی شەوان، کە نزیکەی سێ بۆ چوار کاتژمێر خەو دەبێت، بۆ زۆربەی کەسەکان ئەوە سیستەمێکی باشی خەوە. زیاتر کرداریش دەبێت بۆ پەیڕەوکردن. بۆ ئەوەی ئەمە کارە بکەین، بە ڕاستی دەبێت توووند بین لەسەر بە گرنگ دانانی نووستن. وەکوو بەهایەکی پیرۆز بێت لەلامان.



- **پاشەکەوت**: ڕۆژانە چوار کاتژمێر خەوتن.
- **قازانج**: دوو مانگی زیادە لە ساڵێکدا!

بە سنووردارکردنی بڕی خەوی ناوەکیمان، دەتوانین ڕاهێنان لەسەر ئەوە بکەین کە جەستە خێرا بنوێت لەو کاتەی کە سەرمان لە سەر سەرینەکە دابنێین. پەیڕەوکەرانی ئەو جۆرە سیستەمەی خەو دەڵێن هەتا وەکوو زیاتر کاتە پێشەکییەکانی خەوتنی شەوان کەمە بکەینەوە، ماندووبوونی لەش دەبێتە یارمەتیدەرێک بۆ ئەوەی زووتر بڕۆینە قۆناخی قووڵی



خەو؛ کە ناسراوە قۆناخی جووڵەی خێرای چاو. لە هەمان کاتیشدا بڕێکی زیاتری کاتمان بۆ دەمێنێتەوە.

کاریگەری تیروکەوان

خەوێکی خێرا بۆ ماوەی ٢٠ خولەک لە ڕۆژانەدا لە کاتێک کە ڕیتمی بایۆلۆجی (ڕیتمی سیرکادیان) ت بۆ نزمترین ئاستی خۆی دادەبەزێت دەتوانێت ئەنجامە بدرێت زۆر بە ئاسانی. تەنانەت ئەو کەسانەی کە کارێکی ئاساییان هەیە. هەر هیچ نەبێت سەرخەوشکاندنی بەیانیان زیاد بکەیت بۆ خشتەی خەوەکەت زۆر زیاتر بەسوودترە لە خەوتنی کلاسیکی.

ئەمەش لەبەر ئەوەی کە ئەگەر کورتەخەوی پاشنیوەڕۆ لە دەست بدەیت ئەوە چانسێکی زۆرتر هەیە لە لووتکەی داهاتووی ڕیتمەکەدا وزەت بەو شێوەیە نەبێت کە لە سەرەتای ڕۆژەکە هەتبووە و چانسی بەرزکردنەوەشی ناهێڵیت. کاتێک کە خەوێک دەفەوتێنیت سووڕەکەت لە نزمترین ئاستدایە بە درێژایی ڕۆژ بەردەوام دەبێت لە سووتاندنی وزەت و تاکە ڕێگەش بریتییە لەوەی کە لە کۆتای ڕۆژەکەیە زۆر زۆر ماندوو بیت.

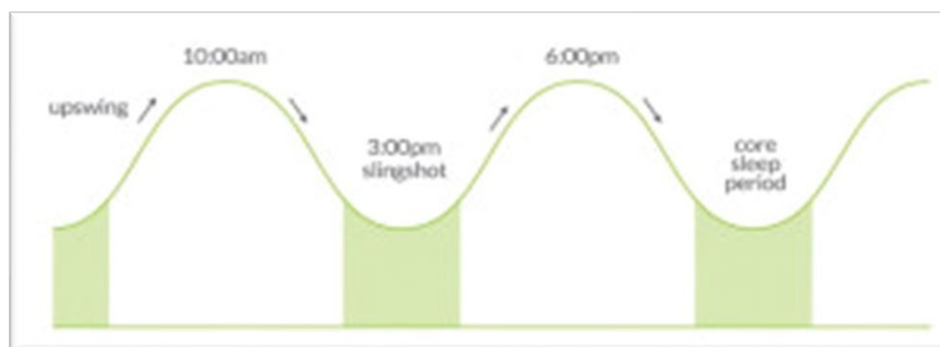
بەڵێ ئەمە کارێکی قورسە بە تایبەتی لە هەفتەی یەکەم دا. بەڵام ئەگەر خۆت بگونجێنیت ئەوە دەبێت بە خوویەک.

محەممەدی کوڕی یووسف بۆمان دەگێڕێتەوە کە چۆن سوفیانی ثەوری شەوانە بە خەبەریانی دەهێنایەوە؛ دەیفەرموو: «گەنجان هەستن و شەونوێژ بکەن لە کاتێک ئێوە گەنجن، ئەگەر ئەمڕۆ نوێژ نەکەیت ئەوە کەی دەیکەیت؟»[11]

---

(11) قوموا يا شباب، صلّوا ما دمتم شبابًا، إذا لم تصلّوا اليوم، فمتى؟

بە سوود وەرگرتن لەم پشووە کورتانە، وات لێ دەکات بگەڕێیتەوە سەر ئاستێکی باشتری وزەی لاشەیی و مێشکی و دەروونی. بەرهەمهێنانەکانمان زیاتر دەکات ئەمەش پێی دەوترێت کاریگەری تیروکەوان، چونکە وەک تەلی تیروکەوانەکە بەرەو دواوە کێش دەکرێیت و لە دەرەنجامە وزەیەکی زیاتر بە خۆت دەدەیت بۆ هاوێشتنت تاوەکوو خولی داهاتووی ڕیتمەکە.



ئارەزووی بەرز و حەزی سووتێنەر

ئەو کەسانەی کە بە شێوازی فرەقۆناغی دەخەون دەبێت زۆر لە حەزەکانیان سنوردار بکەن بۆ گونجاندن لەگەڵ شێوازی خەویان. بەڵام ئایا شایەنی ئەوەتانێ کە بکرێت؟

موحەممەدی کوڕی حەسەن، زانایەکی تر بوو ئەویش بە هەمان شێوە، شەوەکەی بۆ دەکردە سێ بەشەوە؛ بەشێکی شەوەکەی دەخەوت و پەرستشی لە بەشێکی دەکرد و لە بەشی سێیەمیشدا دەستی دەکرد بە خوێندن و نووسین ئەو بەشەی کە دەخەوت زۆر کەم



بوو، کە لێیان دەپرسی بۆچی شەوانە زۆر ناخەوی؟ دەیفەرموو: «چۆن بخەوم لە کاتێکدا چاوی موسڵمانان بە پشت بەستن بە ئێمەوە خەوتوون!»[12]

ئەو قسەیەش مەبەست پێی ئەوەیە کە خەڵک لە بارەی منەوە دەڵێن: «ئەگەر لە بابەتێک دڵنیا نەبووین ئەوە دەیبەین بۆ لای ئەو.» منیش دەبێ وەڵامیان بدەمەوە. بۆیە ئەگەر بخەوم ئەوە کات بەفیرۆدانە! لەوەیە بەفیرۆدانی ئایینەکەشمان بێت!

هەستێکی ئاوها قورسی بەرپرسیارێتی لەسەر شانی خۆی دانابوو. بە هەمان شێوە هەریەک لە ئێمە، کاتێک ئارەزوویەکی بەو شێوەیەمان هەبێت کە پاڵمان پێوە بنێت بۆ قوربانی دان بۆ خەو بە چاکەی گەورەتر یان ئاواتێکی بەرزتر. ئەوە چرایەکە بۆ کەسەکە و خێزانەکەی و ئومەتەکەی پێویستە هەمیشە لە بەر چاوی بێت کە ئەرکێکی گەورەی لەسەر شانە. خەوی فرەقۆناغی یارمەتیدەرێکی باشە بۆ ئەو کەسانەی کە سەرقاڵی کارن.

ئاخۆ کێ لە موسڵمانێک سەرقاڵترە کە خەریکی دروستکردنی ماڵی قیامەتی بێت؟

موتەنەبی لە گوتەیەکی بەهێزدا مانایەکی هەوشێوەمان پێ دەبەخشێت:

﴿و إذا كانت النُّفوسُ كِباراً، تَعِبَت في مُرادِها الأجسامُ﴾

کاتێک گیان مەزن بێت، لاشە لە شوێنکەوتنی ماندوو دەبێت.

بۆ ئەوەی بەردەوام بیت لەوەی کە ڕەنگە لە سەرەتادا خشتەیەکی ماندووی بێ خەو لە پێش چاومانبێت. پێویستمان بە هۆکارێکی زۆر باشە بۆ ئەوەی بەیانییەک دیسانەوە لەگەڵ هەستانەوە و بتوانین تەنها سێ کاتژمێر و نیو بخەوین. بەم شێوەیە پێش ئەوەی بخەوین پێویستە پێداچوونەوە بە ڕۆژی ڕابردوو بکەین و پلانی ئەوەشمان هەبێت لە ڕۆژی داهاتوودا

(12) كيف أنام و قد نامت عيون المسلمين توكلنا علينا.



چی بکەین ئەگەر ئەمە ئەنجام بدەین تا ببێت بە خوویەک وەکوو هاوەڵەکان، ئەوە ئەم دووزەنەیە (سیستەمە) خزمەتێکی باشت دەکات.

پێغەمبەرمان دروودی خوای لەسەر بێت دەفەرمووێت: «خوای گەورە بابەتی بەرز و باڵایی خۆش دەوێت و ڕقی لە بابەتە نزمەکانە.»[13]

هەبوونی دیدگا بنەڕەتییە

ماڵپەڕی ناپچارت یەکێکە لە ماڵپەڕە زۆر بە سوودەکان کە ڕێگەت پێ دەدات خشتەیەکی خەو بە شێوازی فرەقۆناغی دابنێیت کە بە تەواوەتی بەپێی ڕۆژەکەی خۆت بێت، هەروەها لەگەڵ کاتەکانتا گونجاو بێت و تایبەت بێ بە تەنها خۆتەوە، ئەوە لە ڕێگەی وێبسایتی ناپچارتەوە دەتوانی بیکەیت.

لە خوارەوە چەند نموونەیەکمان خستووەتە ڕوو. لە کاتی بەرنامەدانان کۆمەڵە خاڵێک هەن کە لە بەرچاوبگیرێن.

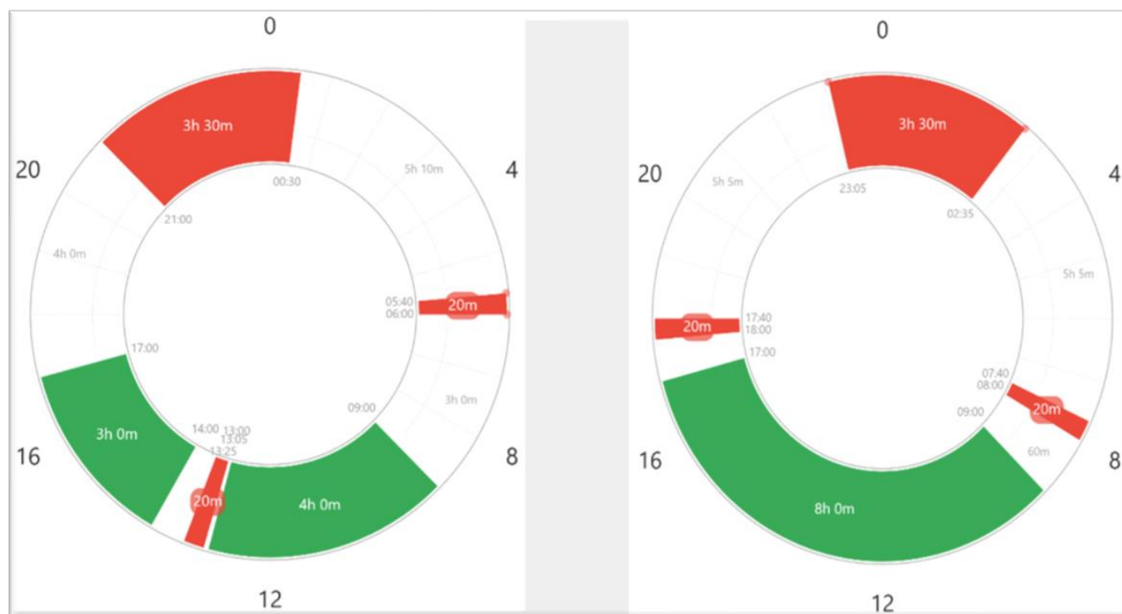
- ڕەنگە بە ئەگەرێکی زۆر بەجارێکی تر هەرگیز نوێژی بەیانی لە مزگەوت لە دەست نەدەیت. ڕەنگە پێویستە بە ڕێکخستنی هەندێک بابەتی کات بێت لە شار و وڵاتێک بۆ شوێنێکی دیکە بۆ ئەوەی لەگەڵ گۆڕانی کاتژمێر لە وەرزی هاوین و زستان یان وڵاتە ساردەکان بۆ نموونە بەریتانیا و فینلاندا.
- هەمیشە لە شەودا کاتی پارێزراوت دەبێت بۆ ئەوەی کار لەسەر ئەو شتانە بکەی کە هەمیشە ویستووتە، بەڵام کاتی تایبەتت بۆی نەبووە.
- هەروەهادەتوانی بەشێکی تەندروست و بەردەوامیشت هەبێت وەک کاتێکی دیاریکراو بۆ نوێژی شەوان، بە ئەگەرێکی زۆریشەوە وادەبێت.

(13) إن الله يحب معالي الأمور و أشرافها ويكره سفاسفها.



- کاتی گەشتکردن بۆ کارەکەت، کاتی ڕۆیشتنە سەر کار و کاتی قوتابخانە و کۆلێژت بە تەواوەتی لە بەرچاودەگیرێت، بۆ ئەوەی لەو وارگەیە کاتژمێرێکی باش و مافی شایستە بە خێزان و ماڵ و خوێندن و کۆلێژ و نوێژکردنەکانیش بدرێت.

کار لە ٩ تا ٥



E.g., with a lunch time nap

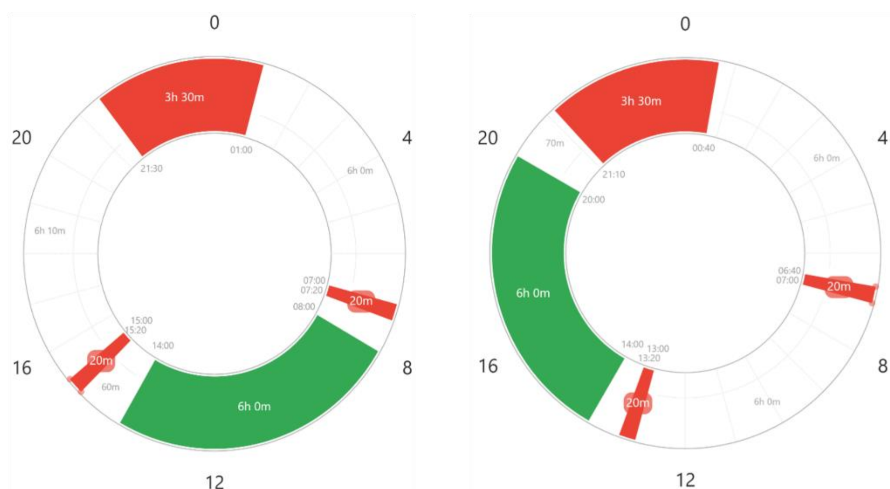
Sleep: 4h 10m **Work:**
Wake: 19h 50m

E.g., for those who cannot take a lunch nap

Sleep: 4h 10m **Work:**
Wake: 19h 50m



کاری ٦ سەعاتی



The aim is to have more hours of productivity outside of work, so that one is not simply engulfed and controlled by their job or career.

لە سەرەوە چەند نموونەیەک خرایە ڕوو. بەیانی بۆ پێنج ئێوارە یان بۆ نموونە کەسێکی دیکە دەخەینە ڕوو کە بە شیفت کار دەکات. هەفتەی یەک و هەفتەی دوو، کە چۆن فرە قۆناخیی بەکارهێناوە بۆ زیادکردنی بەرهەمهێنان. بیرۆکەکە ئەوەیە کە تۆ چەند خشتە و تاقیکردنەوەیەک بە کار دەهێنیت و خۆڕاگر دەبیت لەسەری تا دەگەیتە ئەوەی کە خشتەیەک بۆت گونجاوە و لەسەرت کار دەکات.

دەبێت تێبینی چەند خاڵێک بکەیت:

- لە هەفتەی یەکەمدا یان زیاتر لە کاتی تاقیکردنەوەکەدا زۆر دەخەویت بەڵام بەبێ گوێدانە ئەوەی کە ئایا ئەوە لە خەوی کرۆکتدا بووە یان سەرخەوەکان دڵنیابە بەردەوام بوون لە خشتەکە وەک خۆی بۆ ئەوەی کە کاتژمێرە بایۆلۆجییەکەت بە تەواوەتی ڕێک بێتەوە.
- دواتر زۆر بە خێرایی کە سەرت لەسەر سەرین دادەنێیت دەچیتە ناو پرۆسەی خەوتنەوە.



- جەستەت بە خێرایی خۆی لەگەڵ دەگونجێنێت و خولەکێک پێش ئەوەش کە بە زەنگی مۆبایلەکەت ئاگادار بکرێیتەوە, لە خەوەکەت ڕا دەبیت.
- تێبینی ئەو دەکەیت شەوەکە زۆر خەو دەبینیت ئەمەش پرۆسەیەکە کە لە کاتی خەوی ڕێم ڕوو دەدات (خەوی جووڵاندنی چاو بە خێرایی).
- هەوڵ بدە خێزانەکەت و ئازیزانەت لەگەڵ دەوروبەرەکەت بەشدار پێ بکە بۆ ئەوەی کە پشتگیریت بکەن لەم هەوڵە نوێیەدا.

ئەو شتانەی کە یارمەتیدەرن:

- فریشتەیەک لە کاتی خەو بتپارێزێت: پێغەمبەر درودی خودا لە سەر بێت دەفەرموێت: «ئەگەر مرۆڤ پێش خەوتن ئایەتولکورسی بخوێنێت خودای گەورە فریشتەیێک دەنێرێت بۆ چاودێری و پاراستنی.»
- خزمەتکاری تایبەتی بە خۆت: فاتمەی کچی پێغەمبەر درودی خودا لە سەر بێت داوای لە پێشەوا عەلی دەکرد کە خزمەتکارێکی بۆ بێنێتەوە. هەر لەبەر ئەوەش بە پێغەمبەری درودی خودا لە سەر بێت فەرموو. پێغەمبەریش درودی خودای لەسەر بێت چووە ماڵەکەیان و لە نێوانیان دانیشت و فەرمووی: «ئایا شتێکتان پێ بڵێم باشتر بێت لەوەی کە داوات لێ کردووم؟ کاتێک دەچیتە سەر جێگاکە سی و سێ جار بڵێ سبحان الله سی و سێ جار بڵێ الحمد الله سی و چوار جار بڵێ الله اکبر ئەمە بۆ ئێوە باشترە لەوەی کە داواتان کردووە.» سوود لەم ڕێگەی پێغەمبەران وەربگرە!
- قورئانێکی زۆر: بەشێکی ڕۆژانەی قورئان تەرخان بکە کە پشتگوێی نەخەیت و بە سانایی هەموو نیعمەتەکانی خودامان بە پێش چاو بێت کاتێک دەردەکەون.

- ئیبراهیمی مەقدسی ئامۆژگارییەکەی خۆی بە خوێندکارەکانی ڕادەگەیەنێت کە عەباسی کوڕی عەبدولدائیم بۆمانی گواستووەتەوە: «بڕێکی زۆر قورئان بخوێنن و زیادی بکەن وازیشی لێ مەهێنن، چونکە ئەو هاوکاریەی کە داوای دەکەیت لە



قورئانەوە بای ئەوەندەیە کە چەندت لێ خوێندووەتەوە.»[14] خوێندکارەکەی دەڵێت: بیستم و زۆر تاقیم کردەوە؛ گەر زۆر قورئانم بخوێندایەتەوە، زۆری خوێندنەوەی فەرمووده و نووسینیم بۆ ئاسان دەبوو. گەر نمخوێندایە، بۆم ئاسان نەدەبوو.

- نزا: بەردەوام داوا لە خودای گەورە بکەین کە بەرەکەت لە کاتمان زۆر بکات و دەستەکانمان بەرز بکەینەوە بە نزا، لە کاتی سوجدە و لەسەر زەوی، لە هەموو کاتێک لە خودای گەورە بپاڕێینەوە.

ئەو شتانەی کە ڕێگری دەکەن:

-گوناهەکان: لە گەورەترین بەربەستەکانن بۆ گەیشتن بە ئامانجەکانمان. ﴿فَإِن تَوَلَّوْا فَاعْلَمْ أَنَّمَا يُرِيدُ اللَّهُ أَن يُصِيبَهُم بِبَعْضِ ذُنُوبِهِمْ﴾

ئەگەر هەر ڕوویان وەرگێڕا، سا بزانە کە خودا نیازی وایە لە بەرانبەر بازێک لە گوناهەکانیان تۆڵەیان لێ بکاتەوە.

-وەرزشی قورس: زۆر قورسە وەزشی لەشجوانی ئەنجام بدەیت لە کاتێک کە لە خشتەی فرە قۆناخی دایت. جەستە پێویستی بە کاتژمێرە درێژکراوەکانی خەوتن هەیە بۆ ئەوەی شانەکانی ماسولکەت چالاک بکاتەوە دوای ڕاهێنانێکی قورس، مەگەر پێشتر لە وەرزشەکە دابمەزرێت و ڕۆتینێکی ڕێکوپێکت هەبێت. بۆیە باش نییە بە قووڵی خۆت بخزێنیتە ناو ڕژێمەکانی وەرزشی قورس. بە هەمان شێوە ژەمە قورسەکان پێشنیارکراو نین یان خواردنێکی زۆری کافاین.

(14) أكثر من قراءة القرآن ولا تتركه، فإنه يتيسر لک الذی تطلبه علی قدر ما تقرأ.



دەرەنجام

پێویستە شێوازی بیرکردنەوەمان لە خەوتن بگۆڕین. ئەمە لە خویدا ئامانجەکە نییە، بەڵکوو تەنیا ئامرازێکە. نابێت تەنیا بخەوین بەس لە بەر ئەوەی کە هەموو خەڵکی شەوانە هەشت سەعات دەخەون و تەنانەت خەویشیان بۆ دیاریکردین، ئێمەش بچین هەشت سەعات بخەوین! خەوتن تەنیا وەکوو ئامرازێک ببینە بۆ بارگاوی کردن و پەیدا کردنەوەی توانا بۆ زانین و کۆشش. بۆ ئەوەی کە پاداشتتان بدرێتەوە لە کاتی خەوتنیشدا.

﴿ أَمَّنْ هُوَ قَانِتٌ آنَاءَ اللَّيْلِ سَاجِدًا وَقَائِمًا يَحْذَرُ الْآخِرَةَ وَيَرْجُو رَحْمَةَ رَبِّهِ ۗ قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ ۗ إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُولُو الْأَلْبَابِ﴾

ئاخۆ ئەمە وەل کەسێکا کە شەوگارانڕوو بە خودا ڕاوەستاوە و سوژدە دەبا و بەرفەرمانە و لەڕۆژی سەڵا دەترسێ و هیوای وایە بەر بەزەیی پەروەرندەی خۆی بکەوێ، وەکوویەکە؟ بێژە: ئاخۆ زانا و نەزان بەرانبەرن؟ هەر ئەوانەی بە دڵ زیندوون، دەتوانن بیر بکەنەوە.

ئەبوو ئیسحاقی سوبەیعی دەیگوت: «هۆ گرۆی گەنجان! کار بکەن و هەوڵ بدەن. کەڵک لە هێزت وەرگرە پێش ئەوەی بێ توانا بیت. سوودی باش لە گەنجێتییەکەی خۆت وەرگرە، چونکە بە دەگمەن ڕێگە دەدەم شەوێک تێپەڕێت و ئیلا هەزار ئایەتێکم خوێندووەتەوە.»[15]

ئەوە عەبدولواحیدی کوڕی یەزید بوو کە هانی خێزانەکەی دەدا ماڵی دواڕۆژیان بنیات بنێن و دەیگوت: «بنەماڵەی ئەزیزم گوێ بگرن! لە خەو هەستن و ئاگادار بن، ئەم ژیانە شوێنێک نییە بۆ خەوتن. بەم زووانە کرم دەتانخوات!»[16]

(15) يا معشر الشَّباب، جدّوا واجتهدوا، وبادروا قوَّتكم، واغتنِموا شبيبتَكم قبل أن تعجزوا، فإنَّه قلَّ ما مرَّت عليَّ ليلة إلاَّ قرأت فيها بألف آية!

(16) يا أهل الدَّار، انتبهوا -أي: من نومكم- فما هذه -أي: الدنيا- دار نوم، عن قريب يأكلكم الدود.

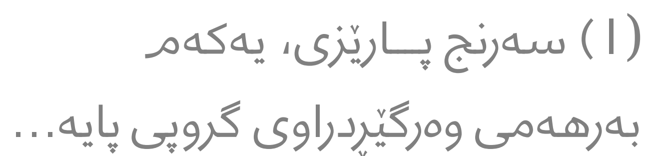


پێشەوا شاتوبیش (شاطبی) بە دەنگێکی پڕ خەمەوە ئاگادارمان دەکاتەوە:
«چ کارێکی دڵتەزێنە کە ژیانمان بەبێ ئامانج بە سەرمان تێپەڕێت!»[17]

کاتی ئەوە هاتووە لە خەو ڕابین و ببینە وەبەرهێنەرێکی ژیر لە قیامەتماند!.

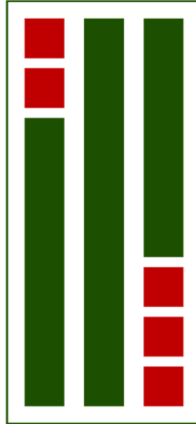
(17) فیا ضیعة الأعمار تمشی سَبَهللا!


(٢) نوێترین بەرهەمی وەرگێڕدراوی گروپی پایە...


(١) سەرنج پـــارێزی، یەکەم بەرهەمی وەرگێڕدراوی گروپی پایە...

https://t.me/payekurd/66







خەو لە دیدی ئیسلامدا

(زنجیرەی بەرهەمە وەرگێڕدراوەکان - ٢)



سەردانی چانێڵی تەلەگرام بکەن
بـەم نـــاوی بـەکــارهێنـەرە
payekurd

ڕێکخستن و نەخشەسازیی
بـــەرگ و نــــــاوەڕۆک
BRAW AL-NAJJAR
@brawsya76